**COMUNICATO STAMPA**

**Covid e sedentarietà: maggiori rischi per la salute. Al via la campagna di Italia Longeva #IoNonRestoSeduto per incoraggiare a mantenersi attivi e contrastare la fragilità**

Roma, 12 aprile 2021 – **Anziani in poltrona che fanno fatica ad alzarsi da soli, provati da mesi di isolamento e prolungata inattività: è uno degli effetti invisibili della pandemia** che ha costretto milioni di italiani a restare in casa, spesso in totale solitudine, finendo col **peggiorare la condizione di fragilità psico-fisica** di per sé tipica della terza età. Per evitare il rischio concreto che quando il Covid avrà allentato la presa, **molti anziani non potranno riprendere la vita autonoma e dinamica di prima**, **Italia Longeva**, l’Associazione nazionale per l’invecchiamento e la longevità attiva del Ministero della Salute, ha lanciato la campagna sociale **“#IoNonRestoSeduto”**, da oggi al centro di attività di sensibilizzazione con il supporto informativo di RAI per il Sociale. Il progetto è realizzato con il patrocinio della **Società Italiana di Gerontologia e Geriatria (SIGG)** e il contributo scientifico del **Ce.M.I. – Centro di Medicina dell’Invecchiamento del Policlinico Universitario A. Gemelli IRCCS di Roma**.

Obiettivo della campagna, veicolata attraverso uno [**spot di comunicazione sociale**](https://www.italialongeva.it/2021/04/09/spot-sociale-della-campagna-iononrestoseduto/) sul sito ([**www.italialongeva.it**](http://www.italialongeva.it)) e i canali social di Italia Longeva ([**Facebook**](https://www.facebook.com/italialongeva/) e [**Twitter**](https://twitter.com/italialongeva)), è **incoraggiare una reazione positiva delle persone adulte e anziane all’inattività** e alla **perdita di energia fisica e mentale**, promuovendo comportamenti mirati al mantenimento di sane e corrette abitudini di vita e alla protezione attiva della propria salute, anche e soprattutto in epoca Covid.

La diretta conseguenza dell’inattività prolungata, in molti casi associata ad un apporto nutrizionale non adeguato, è la **perdita di massa e forza muscolare (sarcopenia) che rappresenta un elemento di estrema fragilità e vulnerabilità di fronte alle aggressioni esterne**. A causa dell’isolamento forzato, gli anziani - e non solo - si muovono meno del solito, hanno quindi meno appetito, meno forza, meno energia: in una parola sono più deboli.

*“Gli anziani, e non solo, rinchiusi in casa da mesi per proteggersi dal Covid, rischiano di essere sopraffatti da una condizione di fragilità crescente e subdola, alla lunga non meno pericolosa di una vera e propria malattia*, commenta **Roberto Bernabei, Presidente di Italia Longeva***. Il decadimento fisico è l’anticamera della disabilità, indipendentemente dalla presenza di patologie croniche concomitanti. Per questo, va contrastata con l’esercizio fisico e un adeguato apporto proteico, che devono essere considerati alla stessa stregua di una terapia. #IoNonRestoSeduto vuol essere uno stimolo a rimettersi in moto, a ritrovare la vitalità perduta, per assicurarsi un invecchiamento in buona salute che aiuti a non perdere il gusto della vita”.*

La perdita di massa muscolare è una condizione tipica dell’invecchiamento: già dai **40 anni** si inizia a perdere massa muscolare, ma dopo i **70 anni** se ne perde addirittura il **15%** ogni decade. Questa condizione è accentuata da sedentarietà e malnutrizione, con ripercussioni molto gravi per la salute e la qualità di vita con il passare degli anni: dalla difficoltà a **svolgere le normali attività quotidiane** all’incapacità di **camminare alla consueta velocità** e senza assistenza, alla **perdita di equilibrio** che a sua voltaaumenta il **rischio di** **cadute**, a una maggiore **suscettibilità alle infezioni**, a **deficit cognitivi**, fino all’estrema conseguenza della **disabilità** e della **perdita di autonomia**.

*“Le restrizioni imposte dall’emergenza sanitaria hanno reso più difficoltosa l’aderenza ai livelli raccomandati di esercizio fisico con un impatto molto negativo sullo stato di salute degli italiani,* spiega **Francesco Landi, Presidente della Società Italiana di Gerontologia e Geriatria (SIGG)**. *Oltre ad essere un prezioso alleato dei muscoli, il movimento esercita un effetto protettivo contro il rischio di malattie cardiovascolari e di diabete, rende il sistema immunitario più efficiente, migliora la performance cognitiva e riduce ansia e depressione, condizioni fortemente acuite dalla pandemia”.*

Forse in pochi sanno che **è possibile misurare la forza muscolare** con un semplice esercizio: provare ad alzarsi dalla sedia senza usare le mani. Per saperne di più, è possibile consultare la pagina della campagna #IoNonRestoSeduto sul sito di Italia Longeva, dove sono disponibili i **test funzionali, scientificamente validati per valutare la propria forza muscolare**, e lo spot di comunicazione sociale, realizzato grazie al contributo non condizionante di Abbott.

Da Italia Longeva anche alcune **semplici regole per combattere la solitudine e la sedentarietà da Covid** e tornare ad essere attivi nella quotidianità, che sia dentro casa o cogliendo l’opportunità di stare all’aria aperta. L’importante è non restare seduti.

*###*

**Per approfondire i contenuti della campagna:**

[**Spot di comunicazione sociale**](https://www.italialongeva.it/2021/04/09/spot-sociale-della-campagna-iononrestoseduto/)

[**Pagina di campagna**](https://www.italialongeva.it/aree-tematiche/cultura-della-longevita/iononrestoseduto/)sul sito web di Italia Longeva

[**Twitter**](https://twitter.com/ItaliaLongeva)- @ItaliaLongeva - #IoNonRestoSeduto

[**Facebook**](https://www.facebook.com/italialongeva)- @italialongeva

**Per ulteriori informazioni:**

**Italia Longeva**

*Andreina De Pascali*

Mob. 339.8916204

andreina.depascali@italialongeva.it

**Ufficio stampa Value Relations**

*Angela Del Giudice*

Mob. 392.6858392

a.delgiudice@vrelations.it

*Chiara Farroni*

Mob. 331 4997375

c.farroni@vrelations.it